



**Février 2020**

# L'édito

Salut à toi cher(e) membre de la #TEAMFOOTBOKS. Pour cette édition de février on est encore allés te chercher des produits de perf et de récup qui te permettront de faire la différence sur les terrains. Tu trouveras dans ta FOOTBOKS® ce mois-ci des produits exclusifs jamais distribués en France jusqu'à présent, des innovations tout juste mises sur le marché, et évidemment des produits de qualité. On a vu large ce mois-ci puisque la FOOTBOKS est chargée de 16 produits ! Et comme on ne va pas s'arrêter là, nos abonnés reçoivent aussi un cadeau supplémentaire dans chacune de leur FOOTBOKS. Si tu trouves un produit qui n'est pas dans le livret, c'est que tu es abonné et que c'est ton produit cadeau ! Tu pourras donc le retrouver dans une des box précédentes, avec tous les conseils appropriés directement sur notre site internet [footboks.com](http://footboks.com) ! A partir de ce mois-ci, nous mettons en place un concours sur notre compte Instagram avec une box à gagner pour la meilleure photo de votre box identifiant le compte @footboks. N'hésitez pas à être créatifs sur les terrains ou en dehors, ce sera peut-être pour vous l'occasion de recevoir vos produits gratuitement ! La boutique en ligne est également ouverte depuis un petit mois, vous pouvez y retrouver l'ensemble des produits distribués dans nos box en vente à l'unité. Si vous avez apprécié un ou des produits et que vous souhaitez refaire votre stock, n'hésitez pas !

# La compo de février

## Gels VOW Nutrition \*6



## Boisson de récupération SiS Rego Rapid \*3



## Chewing-gums énergisants MIND THE GUM



## Gel Cryo STC Nutrition



## Barres protéinées PROZIS \*4



## Bidon 500ml FOOTBOKS®



# INFORMED SPORT

Une partie des produits proposés dans nos FOOTBOOKS® sont certifiés **INFORMED SPORT**, un programme de certification pour les produits de complémentation alimentaire. Celui-ci assure que tous les produits portant le logo « **INFORMED SPORT** » ont été régulièrement et rigoureusement testés afin de s'assurer qu'ils ne contiennent aucune substance interdite par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage). Il assure également que tous les produits sont fabriqués selon des normes de haute qualité.



## SPORT

# Gels VoW Nutrition



## Kick off (Coup d'envoi)

Fournit une source de glucides facilement digestibles pour un apport en énergie et un niveau précis de caféine par 60 ml de gel pour stimuler la concentration mentale dès le début du match. Idéal pour les charges d'exercice et d'endurance de haute intensité. A consommer 15 minutes avant le début du match.



## Half time (Mi-temps)

Le gel énergétique VOW Nutrition Half Time a été conçu pour fournir un approvisionnement en glucides facilement digestible et rapide pendant l'effort pour aider votre corps à continuer à fonctionner lorsque la fatigue commence à faire effet, tout en fournissant des électrolytes essentiels pour aider à prévenir la déshydratation. A prendre à la mi-temps ou après au moins 30 min d'effort.

## Full time (Fin du match)

Le gel de récupération VOW Full Time a été conçu pour être pris après l'effort, lorsque le coup de sifflet final retentit. Chargé d'un mélange de BCAA composé de leucine, isoleucine et valine, il aide à améliorer votre récupération après l'effort. Les BCAA sont des acides aminés essentiels qui ne peuvent pas être produits par le corps, ils doivent donc être obtenus par le biais de notre alimentation. A consommer dans les 20 minutes après le match ou la séance d'entraînement.



# SiS REGO Rapid



**SPORT**

**DESRIPTIF :** La boisson de récupération SiS REGO Rapid contient un mélange de glucides, de protéines, d'électrolytes, de vitamines et de minéraux faciles à digérer afin de vous offrir un produit de récupération complet à consommer immédiatement après l'effort. Un réapprovisionnement rapide de vos réserves en glycogène et la provision en protéines vous permettent de bien vous préparer pour votre prochaine séance ou votre match.



**CARACTERISTIQUES:** Les glucides représentent le combustible principal de votre corps. Même si vous vous alimentez bien pendant les entraînements, vous pouvez toujours absorber environ 60 g de glucides par heure ; ainsi, la demande dépassera l'apport en énergie. Ce déficit est comblé en utilisant vos réserves en glycogène, mais elles doivent être réapprovisionnées après les entraînements pour pouvoir enchaîner lors de la prochaine séance. Avec des protéines rapidement digestibles, vous bénéficiez également d'acides aminés pour soutenir la synthèse des protéines musculaires pour allier croissance et reconstruction. SiS REGO Rapid offre une portion de protéines optimale de 20 g, avec 2 g de leucine.

**CONSEILS D'UTILISATION:** Consommez une portion de 50 g de la boisson de récupération SiS REGO Rapid dans les 30 minutes suivant votre séance d'entraînement ou votre match. Ce produit est conçu pour être mélangé à 500 ml d'eau ; le mélanger à du lait ralentit son taux d'absorption.



# Bidon FOOTBOKS®

**DESCRIPTIF:** les bidons FOOTBOKS® de 500 ml vous accompagneront durant vos séances d'entraînement ou pendant vos matchs. Grâce à leur embout de fermeture 100% étanche, ils vous permettront d'avoir facilement à disposition un contenant pour diluer vos boissons isotoniques, de récupération, ou vos protéines. Gardez à tout moment sur vous de quoi rester bien hydraté !



# Chewing-gum MIND THE GUM



**DESCRIPTIF :** Ces chewing Gum au goût de menthe seront utiles pour améliorer la concentration et l'énergie mentale. Ils contiennent notamment de la caféine (40mg), des vitamines, des minéraux et des extraits de plantes. Leur promotion est assurée par Zlatan Ibrahimovic himself !

# Barres protéinées PROZIS

**DESRIPTIF:** les barres protéinées PROZIS sont riches en protéines et faibles en calories. Elles sont **idéales en récupération directement après l'effort** car elles favorisent la réparation des muscles:

- stimule la croissance musculaire
- sans conservateur
- sans colorant artificiel



**Protein Snack** (Cookies & Cream - Chocolat Noisette - Chocolat blanc framboise)

Prends ta dose de protéines sans calories supplémentaires grâce à la Protein Snack de Prozis, une barre délicieuse à la « whey » concentrée de qualité supérieure.

**Allergènes :** contient du lait et du soja. Peut contenir des traces de gluten, d'œufs, de cacahuètes, de fruits à coque, de graines de sésame, de sulfites et de produits dérivés.



**Protein Gourmet bar** (Chocolat au lait)

La barre Protein Gourmet Bar de Prozis contient une haute teneur en protéines (20g) pour un faible apport en calories. Tu peux toujours continuer avec ton shaker de protéine en poudre, mais n'oublie pas... il existe d'autres façons d'ingérer des protéines !

**Allergènes :** contient du lait, du blé et du soja. Peut contenir des traces d'œufs, d'arachide ou de fruits à coque.



# Gel Cryo STC Nutrition

**DESCRIPTIF** : Le gel Cryo est conçu pour aider l'organisme à reconstituer ses réserves énergétiques, éliminer les toxines, neutraliser les radicaux libres, maintenir les équilibres acido-basique et électrolytique (minéraux), et réduire la fatigue, le tout pour une récupération optimale.

Le gel Cryo permet d'apporter une sensation de froid intense et de décontracter les muscles après l'effort. Il facilite l'élimination des toxines pour limiter les lourdeurs et les inconforts. Il apaise aussi les douleurs musculaires et articulaires.



**CONSEILS D'UTILISATION** : Appliquer après l'effort en légers massages sur les zones concernées. A utiliser régulièrement pour une efficacité optimale. Pénètre rapidement - Ne colle pas - Non gras - Ne tâche pas.

**RECOMMANDATIONS** : Conserver hors de la portée des enfants, à l'abri de la chaleur et de l'humidité - Usage externe seulement - Ne pas utiliser sur des plaies ou une peau irritée - Se rincer les mains après usage.



# #MATCHDAY

Le match est le moment pendant lequel tous les joueurs doivent être au top de leur performance. Voici quelques conseils pour optimiser l'utilisation des produits de ta box pour le jour J !!!

## LE COMBO #MATCHDAY

Avant match



1 Chewing gum  
MIND THE GUM

Mi-temps



1 gel VOW  
half time

Après match



1 SiS rego Rapid  
dans 500 ml  
d'eau

Pour un coup de fouet avant le match, un chewing-gum MIND THE GUM 10 minutes avant le coup d'envoi. Pour recharger les batteries à la mi-temps, le gel VOW Half Time sera parfait. Et pour une récupération optimale, terminez par un sachet de SiS Rego Rapid dilué dans 500ml d'eau dans les 30 minutes suivant la fin du match !

Rejoins-nous sur les réseaux sociaux pour bénéficier d'encore plus de conseils sur comment utiliser au mieux les produits de ta box !

Follow @footboks sur



Instagram

Snap



Facebook

Twitter



Linkedin



**FOOTBOKS**

[www.footboks.com](http://www.footboks.com)